

令和8年度

お買い物ついでに  
頭もからだもいきいき元気！

# まちなかいきいき サロン in 浪岡

予約不要  
参加費無料

まちなかいきいきサロンとは…

スーパー等の、誰でもふらっと立ち寄れる場所で開催する高齢者の気軽なつどいの場です。

場所

老人福祉センター(浪岡総合保健福祉センター内)  
1階 多機能室(大広間)  
浪岡大字浪岡字稲村274

時間

10時00分～11時00分  
(受付:9時30分～)

持ち物

飲み物、汗拭きタオル



予約不要です！  
お気軽にご参加ください。

イメージキャラクター  
キーボー  
元気に暮らしたいという希望を  
叶えてくれる鳥の妖精

| 日程       | 内容                   |
|----------|----------------------|
| 7月 1日(水) | 今日も元気にさわやか体操！        |
| 7月15日(水) | 楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ！ |
| 8月 5日(水) | 今日も元気にさわやか体操！        |
| 8月19日(水) | 楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ！ |
| 9月 2日(水) | 今日も元気にさわやか体操！        |
| 9月16日(水) | 体力測定をしてみよう！          |



ココから  
入ります

※感染症対策を行い実施しています。 ※日程は変更となる場合がありますのでご了承ください。

お問合せ

まちなかいきいきサロンin浪岡 実行委員会  
青森市福祉部 高齢者支援課

電話:090-3879-4778  
電話:017-734-5326

# まちなかいきいきサロン市内6か所で開催中！

## シーナシーナ青森

1階 フードコート

10:30～11:30(受付10:00～)



| 日程       | 内容                  |
|----------|---------------------|
| 7月8日(水)  | ストレッチと筋トレ           |
| 7月22日(水) | ココロもぽかぽか！寿永体操(体力測定) |
| 8月19日(水) | 血管年齢測定♡筋トレで体力アップ！   |
| 8月26日(水) | ココロもぽかぽか！寿永体操       |
| 9月9日(水)  | 運動で楽しくリフレッシュ！       |
| 9月16日(水) | ココロもぽかぽか！寿永体操       |

## ラ・セラ東バイパスショッピングセンター

1階 フードコート

10:30～11:30(受付10:00～)



| 日程       | 内容            |
|----------|---------------|
| 7月13日(月) | 運動で心も体もリフレッシュ |
| 7月27日(月) | ちょっと寄り道みんなで体操 |
| 8月10日(月) | 運動で心も体もリフレッシュ |
| 8月24日(月) | ちょっと寄り道みんなで体操 |
| 9月14日(月) | 運動で心も体もリフレッシュ |
| 9月28日(月) | ちょっと寄り道みんなで体操 |

## アウガ(駅前庁舎)

1階 駅前スクエア

11:00～12:00

(受付10:15～)



★9/28の会場はアウガ  
5階 AV多機能ホール

| 日程       | 内容                |
|----------|-------------------|
| 7月16日(木) | ずっと元気でい体操(いたいぞう！) |
| 7月30日(木) | いきいき筋力アップ講座       |
| 8月19日(水) | ずっと元気でい体操(いたいぞう！) |
| 8月31日(月) | 楽しく筋トレとストレッチ      |
| 9月10日(木) | ずっと元気でい体操(いたいぞう！) |
| 9月28日(月) | リズムにのって楽しく動こう     |

## 県民生協コスモス館

イートインスペース

10:30～11:30(受付10:00～)



| 日程       | 内容               |
|----------|------------------|
| 7月10日(金) | いつまでも元気にいよう健康づくり |
| 7月28日(火) | まちなかハッスル元気体操     |
| 8月25日(火) | まちなかハッスル元気体操     |
| 9月11日(金) | いつまでも元気にいよう健康づくり |
| 9月29日(火) | まちなかハッスル元気体操     |

## サンロード青森

1階 サンホール

11:00～12:00(受付10:30～)



| 日程       | 内容            |
|----------|---------------|
| 7月14日(火) | 運動で楽しくリフレッシュ！ |
| 7月28日(火) | 自宅で簡単！筋力アップ   |
| 8月18日(火) | 運動で楽しくリフレッシュ！ |
| 8月25日(火) | レッツロコトレ！      |
| 9月8日(火)  | 運動で楽しくリフレッシュ！ |
| 9月29日(火) | 体力測定          |